



鉅登團膳 113年10月份 麗山高中

地址：台北市南港路三段80巷32號2樓

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑

服務電話：(02)2785-2196

傳真電話：(02)2785-4259

☆本公司使用之黃豆製品及玉米，皆為非基改，請安心食用☆

營養師：李錦榮(營養字第006182號)

日	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀類	豆類	蔬菜類	海帶類	乳品	水果	熱量
10/1	二	紅藜飯 <small>紅藜、白米(蒸)</small>	※★椒鹽魚排 <small>魚排(炸)</small>	※胡蘿炒蛋 <small>胡蘿、蛋液(炒)</small>	香菇鮮瓜 <small>鮮瓜、乾香菇(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、雞肉(煮)</small>		6.5	2.6	2.0	3.4	0	0	853
10/2	三	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	沙茶雞丁 <small>雞肉(燴)</small>	※福州丸X1 <small>福州丸(煮)</small>	榨菜豆芽 <small>榨菜、豆芽(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	※味噌湯 <small>豆腐(煮)</small>	水果	6.3	2.5	2.0	2.7	0	1	860
10/3	四	糙米飯 <small>糙米、白米(蒸)</small>	五香肉排 <small>豬肉排(油)</small>	洋芋肉燥 <small>絞肉、洋芋(燴)</small>	蒜味花椰 <small>花椰(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	竹筍雞湯 <small>筍、雞肉(煮)</small>	保久乳	6.3	2.8	2.0	2.6	1	0	878
10/4	五	總匯蛋炒飯 <small>玉米、絞肉、蛋液、白米(炒)</small>	茄汁雞排 <small>雞排(燴)</small>	彩椒豆干 <small>彩椒、豆干(炒)</small>	脆炒長豆 <small>長豆(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁(煮)</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	0	1	865
10/7	一	紫米飯 <small>紫米、白米(蒸)</small>	★鹹酥雞 <small>雞肉(炸)</small>	泰式打拋肉 <small>九層塔、絞肉(炒)</small>	燴鮮瓜 <small>鮮瓜(燴)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	冬菜排骨湯 <small>冬菜、排骨(煮)</small>		6.3	2.5	2.0	3.3	0	0	827
10/8	二	燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	京醬豬柳 <small>豬肉(燴)</small>	海苔香鬆炒蛋 <small>海苔香鬆、蛋液(炒)</small>	福菜筍干 <small>福菜、筍乾(油)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	香菇雞湯 <small>香菇、雞肉(煮)</small>		6.7	2.5	2.0	2.5	0	0	819
10/9	三	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	※酸甜魚球 <small>魚球(過油、燴)</small>	鍋滷雞腿 <small>雞腿(油)</small>	胡蘿海帶 <small>胡蘿、海帶(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	紅棗排骨湯 <small>紅棗、排骨(煮)</small>	水果	6.3	2.5	2.0	2.9	0	1	869
10/10	四	雙十國慶日													
10/11	五	咖哩肉燥 烏龍麵 <small>玉米、絞肉、烏龍麵(煮)</small>	鍋燒豬排 <small>豬肉排(燴)</small>	豬肉包 <small>肉包(蒸)</small>	蔥酥高麗 <small>油蔥酥、高麗菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	山粉圓甜湯 <small>山粉圓(煮)</small>	水果	6.3	2.6	2.0	2.7	0	1	868
10/14	一	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	三杯雞 <small>雞肉</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、豬肉(炒)</small>	柴魚蘿蔔 <small>柴魚、白蘿蔔(煮)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	※玉米蛋花湯 <small>玉米、蛋液(煮)</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	0	0	813
10/15	二	小米飯 <small>小米、白米(蒸)</small>	鳳梨肉片 <small>鳳梨、豬肉(炒)</small>	※蝦捲X2 <small>蝦捲(蒸)</small>	香菇長豆 <small>香菇、長豆(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	※大滷湯 <small>豆腐、木耳絲(煮)</small>		6.3	2.5	2.0	2.7	0	0	800
10/16	三	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	豆瓣雞丁 <small>雞肉(燴)</small>	蒜味獅子頭 <small>獅子頭(燴)</small>	胡蘿豆芽 <small>胡蘿、綠豆芽(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜、排骨(煮)</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.7	0	1	882
10/17	四	胚芽飯 <small>胚芽、白米(蒸)</small>	醬燒豬排 <small>雞排(燴)</small>	※洋蔥炒蛋 <small>洋蔥、蛋液(炒)</small>	木耳高麗 <small>木耳絲、高麗菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍、雞肉(煮)</small>	豆漿	6.5	2.7	2.0	2.5	1	0	880
10/18	五	海苔香鬆飯 <small>海苔香鬆、白米(炒)</small>	蜜汁雞腿 <small>雞腿(燴)</small>	※麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉(燴)(不辣)</small>	蒜香花椰 <small>花椰(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	麥片甜湯 <small>麥片、洋蔥仁(煮)</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	0	1	877
10/21	一	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	薑味雞丁 <small>雞肉(燴)</small>	彩椒咕咾肉 <small>彩椒、咕咾肉(燴)</small>	香滷海帶 <small>海帶(油)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉(煮)</small>		6.4	2.5	2.0	2.5	0	0	798
10/22	二	糙米飯 <small>糙米、白米(蒸)</small>	橙醬豬柳 <small>豬肉(燴)</small>	※五香豆干 <small>豆干(煮)</small>	胡蘿高麗 <small>胡蘿、高麗菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	※鮮蔬蛋花湯 <small>蔬菜、蛋液(煮)</small>		6.6	2.6	2.0	2.5	0	0	820
10/23	三	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩雞 <small>雞肉(燴)</small>	★椒鹽魚排 <small>魚排(炸)</small>	木耳白菜 <small>木耳、大白菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	※味噌湯 <small>味噌、豆腐(煮)</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	0	1	872
10/24	四	肉燥 乾拌麵 <small>絞肉、豆干、麵條(煮)</small>	京醬豬排 <small>豬肉排(燴)</small>	魷魚丸X2 <small>魷魚丸(炸)</small>	※芝麻長豆 <small>芝麻、長豆(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、雞肉(煮)</small>	保久乳	6.5	2.8	2.0	3.2	1	0	919
10/25	五	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	豆瓣燒雞 <small>雞肉(燴)</small>	※玉米炒蛋 <small>玉米粒、蛋液(炒)</small>	麵筋鮮瓜 <small>麵筋、鮮瓜(燴)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	銀耳甜湯 <small>枸杞、銀耳(煮)</small>	水果	6.3	2.7	2.0	2.7	0	1	875
10/28	一	麥片飯 <small>麥片、白米(蒸)</small>	檸香雞翅 <small>三鮮翅(燴)</small>	※沙茶腐皮 <small>腐皮(油)</small>	枸杞高麗 <small>枸杞、高麗菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨(煮)</small>		6.7	2.5	2.0	2.5	0	0	819
10/29	二	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	蒜味肉片 <small>豬肉(燴)</small>	蒸蛋 <small>蛋液(蒸)</small>	※蝦皮白菜 <small>蝦皮、胡蘿、大白菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	冬菜雞湯 <small>冬菜、雞肉(煮)</small>		6.7	2.5	2.0	2.5	0	0	819
10/30	三	台式 泡菜炒飯 <small>自製泡菜、絞肉、白米(炒)</small>	蠔油雞排 <small>雞排(燴)</small>	※福州丸X1 <small>福州丸(煮)</small>	香滷海帶 <small>胡蘿、海帶(油)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	※豆腐蛋花湯 <small>豆腐、蛋液(煮)</small>	水果	6.7	2.5	2.0	2.5	1	0	879
10/31	四	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	豆豉咕咾肉 <small>豬肉(燴)</small>	肉燥粉絲 <small>肉燥、冬粉(炒)</small>	雙色花椰 <small>青花椰、白花椰(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	香菇雞湯 <small>香菇、雞肉(煮)</small>	豆漿	6.6	2.8	2.0	2.5	1	0	895

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、豆製品、芝麻等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

如天候或產季因素，更改菜色，敬請見諒!! ★為油炸品

本公司全面使用國產食材 豬肉原產地：台灣 本菜單無任何輻射食材，請安心食用

主菜種類及供應頻率(次/月)				主菜食材供應頻率(次/月)		其它食材供應頻率(次/月)			
豆類及豆製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材/調理食品	副菜加工食品				
					豆麵類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
0次	2次	9次	11次	22次/0次	10次	8次	2次	3次	4次